

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022 – 2023

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	2 Q	Liceo scientifico quadriennale	2	60

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Resistenza	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi).	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	4 settimane	Palestra e all'aperto.		Gradualità del carico; esperienziale.	Osservazione sistematica: dei miglioramenti rispetto alla situazione di partenza; dell'impegno e partecipazione alle attività.	Pratiche: prova su distanza da corsa campestre.
Potenziamento	Attività con carico naturale e aggiunto, per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	2 settimane	Palestrina pesi		Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Ultimate, Badminton; Pallavolo, Floorball, Baseball e Calcio.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	14 settimane	Palestra campo da softball e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Pratica. Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Nuoto (stile libero, rana, dorso); atletica leggera: corsa veloce e salto in lungo; pattinaggio su ghiaccio (passi base).	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di coordinazione, equilibrio forza, abilità.	8 settimane	Piscina, pista ghiacciata VKE e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari e impegno dimostrato.

